



PLANO ALIMENTAR - CRECHES/CEIM -2025

CARDÁPIO PROVISÓRIO - SEMANA D

REFEIÇÃO		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
DESJEJUM 06 A 12 MESES		MAÇA RASPADINHA ATÉ 7 MESES. MAÇA CORTADINHA P/ 8 MESES EM DIANTE.	DANONINHO DE INHAME COM MANGA PARA TODOS	BANANA AMASSADA COM AVEIA ATÉ 7 MESES. BANANA CORTADINHA P/ 8 MESES EM DIANTE	MAMÃO AMASSADO ATÉ 7 MESES. MAMÃO CORTADINHO P/ 8 MESES EM DIANTE.	ABACATE COM BANANA AMASSADOS ATÉ 7 MESES. ABACATE COM BANANA CORTADINHOS P/ 8 MESES EM DIANTE.
DESJEJUM DE 1 ANO		IOGURTE NATURAL COM MAMÃO + BISCOITO DE ARROZ	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + CREPIOCA	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + MILHO VERDE COZIDO	SUCO DE LARANJA + PÃO CASEIRO COM REQUEIJÃO	SALADA DE FRUTAS COM GRANOLA E PASSAS
ALMOÇO MENORES DE 06 A 12 MESES	BASE carboidrato / leguminosa	FEIJÃO PRETO AMASSADO + MACARRÃO PARAFUSO	FEIJÃO VERMELHO AMASSADO + CANJIQUINHA	FEIJÃO PRETO AMASSADO + ARROZ PAPA	FEIJÃO VERMELHO AMASSADO + ARROZ PAPA	ANGU
	PROTEÍNA	OVO MEXIDO COM TOMATE	SOBRECOXA ASSADA DESFIADA	FILÉ DE PEIXE ASSADO OU ENSOPADO DESFIADO	CARNE ASSADA DESFIADA COM CENOURA E VAGEM	FRANGO ENSOPADO
	ACOMPANHAMENTO 1	VAGEM REFOGADA	CENOURA E CHUCHU REFOGADOS	PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE INHAME	BRÓCOLIS, COUVE FLOR E CENOURA
	ACOMPANHAMENTO 2	BETERRABA COZIDA	COUVE REFOGADA	ESPINAFRE REFOGADO	AGRIÃO REFOGADO	COUVE REFOGADA
ALMOÇO MAIORES DE 1 ANO	BASE carboidrato / leguminosa	FEIJÃO PRETO + MACARRÃO PARAFUSO	FEIJÃO VERMELHO + CANJIQUINHA	FEIJÃO PRETO + ARROZ	FEIJÃO VERMELHO + ARROZ	ANGU
	PROTEÍNA	OVO MEXIDO COM TOMATE	SOBRECOXA ASSADA DESFIADA	FILÉ DE PEIXE ASSADO OU ENSOPADO DESFIADO	CARNE ASSADA DESFIADA COM CENOURA E VAGEM	FRANGO ENSOPADO
	ACOMPANHAMENTO 1	VAGEM REFOGADA	CENOURA E CHUCHU REFOGADOS	PURÊ DE ABÓBORA	PURÊ DE INHAME	BRÓCOLIS, COUVE FLOR E CENOURA
	ACOMPANHAMENTO 2	BETERRABA COZIDA	COUVE REFOGADA	MIX DE FOLHAS VERDES = ALFACE, TOMATE, RÚCULA, AGRIÃO E TOMATE	FAROFÁ	COUVE REFOGADA
SOBREMESA		FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
LANCHE DA TARDE 06 A 12 MESES		SUCO DA POLPA BATIDO COM FRUTAS PARA TODOS	MINGAU DE BANANA COM AVEIA PARA TODOS	MAMÃO AMASSADO ATÉ 7 MESES. MAMÃO CORTADINHO P/ 8 MESES EM DIANTE.	BANANA DA TERRA COZIDA. AMASSADA ATÉ 7 MESES. BANANA DA TERRA COZIDA CORTADINHA P/ 8 MESES EM DIANTE.	PERA RASPADINHA ATÉ 7 MESES. PERA CORTADINHA P/ 8 MESES EM DIANTE.
LANCHE DA TARDE MAIORES DE 01 ANO		SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + TORTA DE ATUM COM LEGUMES	SUCO DE LARANJA COM CENOURA + TORTA DE TAPIOCA DE FRANGO	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + OVO MEXIDO COM CENOURA	SUCO DA POLPA SEM ADOÇAR + BANANA DA TERRA COZIDA + QUEIJO BRANCO	ÇAÍ BATIDO COM BANANA + GRANOLA
JANTAR		ANGU COM LEGUMES RALADOS, FRANGO ENSOPADO, BRÓCOLIS E CENOURA COZIDOS	FEIJÃO VERMELHO, ARROZ, CARNE ENSOPADA COM BATATA, COUVE FLOR E TOMATE	CALDO DE BATATA COM FRANGO DESMOZADO E COUVE PICADINHA	MACARRÃO COM ESPINAFRE, FRANGO DESFIADO, CHUCHU E CENOURA REFOGADOS	SOPA

Fonte: Guia Alimentar - PNAE/2020

Nutricionista Responsável Técnica: **Eliza Cristina Barros do Amaral - CRN 13100944**
 Quadro Técnico:

